

1 смена (лагерь*)

Выход (г)	Наименование блюда	зн. поп. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
<u>Завтрак</u>			
30/5/10	Бутерброд с маслом и повидлом (лагерь) <small>хлеб витаминизированный, повидло, масло сливочное</small>	кКал-189, Бел-2, Жир-4, Угл-28	6-92
250	Каша вязкая пшеничная <small>молоко питьевое 3,2%, крупа пшеница шлифованная, сахар-песок, масло сливочное, соль йодированная</small>	кКал-349, Бел-17, Жир-19, Угл-37	16-43
200	Чай с молоком <small>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, чай черный</small>	кКал-75, Бел-1, Жир-1, Угл-13	4-76
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	3-14
10	Хлеб ржаной	кКал-17, Угл-4	0-77
Итого за Завтрак		кКал-688, Бел-21, Жир-24, Угл-95	32-02
<u>Обед</u>			
100	Салат из свеклы с сыром и чесноком <small>свекла, сыр голландский, масло растительное, соль йодированная, чеснок</small>	кКал-94, Бел-4, Жир-6, Угл-7	17-02
250/20/8	Суп гороховый с гренками и мясом (Лагерь) <small>картофель, хлеб витаминизированный, горох колотый, морковь, полуфабрикат мелкокусовой из говядины, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная</small>	кКал-259, Бел-8, Жир-5, Угл-34	19-42
100	Кура, запеченная в соусе молочном <small>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко питьевое 3,2%, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная</small>	кКал-186, Бел-12, Жир-9, Угл-5	47-83
180	Рагу из овощей (лагерь) <small>картофель, капуста, морковь, масло растительное, масло сливочное, томат-паста, лук репчатый, соль йодированная</small>	кКал-191, Бел-3, Жир-12, Угл-38	19-33
200	Отвар из плодов шиповника с яблоком <small>яблоки, сахар-песок, шиповник</small>	кКал-79, Бел-1, Угл-21	7-99
40	Хлеб витаминизированный	кКал-77, Бел-1, Угл-18	4-19
40	Хлеб ржаной	кКал-69, Бел-1, Жир-1, Угл-15	3-09
Итого за Обед		кКал-955, Бел-30, Жир-33, Угл-138	118-87
<u>Полдник</u>			
56	Печенье сахарное	кКал-146, Бел-3, Жир-3, Угл-26	13-23
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	15-00
Итого за Полдник		кКал-331, Бел-4, Жир-3, Угл-70	28-23
Итого за день		кКал-1 974, Бел-55, Жир-60, Угл-303	179-12

Кладовщик _____

Повар _____

1 смена (лагерь *)**

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)	Стоимость питания
-----------	--------------------	--------------------------------------------------------------------------------	----------------------

Завтрак

30/5/10	Бутерброд с маслом и повидлом (лагерь) <i>хлеб витаминизированный, повидло, масло сливочное</i>	кКал-189, Бел-2, Жир-4, Угл-28	6-92
200	Каша вязкая пшеничная * <i>молоко питьевое 3,2%, крупа пшено илифованное, масло сливочное, сахар-песок, соль йодированная</i>	кКал-279, Бел-14, Жир-15, Угл-29	12-90
200	Чай с молоком <i>молоко питьевое 3,2%, сахар-песок, чай черный</i>	кКал-75, Бел-1, Жир-1, Угл-13	4-76
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	3-14
10	Хлеб ржаной	кКал-17, Угл-4	0-77
Итого за Завтрак		кКал-618, Бел-18, Жир-20, Угл-87	28-49

Обед

80	Салат из свеклы с сыром и чесноком <i>свекла, сыр голландский, масло растительное, соль йодированная, чеснок</i>	кКал-75, Бел-3, Жир-5, Угл-6	13-61
200/16/8	Суп гороховый с гренками и мясом (Лагерь) * <i>картофель, хлеб витаминизированный, горох колотый, полуфабрикат мелкокусковой из говядины, морковь, лук репчатый, масло сливочное, соль йодированная</i>	кКал-207, Бел-6, Жир-4, Угл-27	16-54
100	Кура, запеченая в соусе молочном <i>филе грудки цыплят-бройлеров 1 категории охлажденное, молоко питьевое 3,2%, мука пшеничная в/с, масло растительное, соль йодированная</i>	кКал-186, Бел-12, Жир-9, Угл-5	47-83
180	Рагу из овощей (лагерь) <i>картофель, капуста, морковь, масло растительное, масло сливочное, томат-паста, лук репчатый, соль йодированная</i>	кКал-191, Бел-3, Жир-12, Угл-38	19-33
200	Отвар из плодов шиповника с яблоком <i>яблоки, сахар-песок, шиповник</i>	кКал-79, Бел-1, Угл-21	7-99
30	Хлеб витаминизированный	кКал-58, Бел-1, Угл-13	3-14
40	Хлеб ржаной	кКал-69, Бел-1, Жир-1, Угл-15	3-09
Итого за Обед		кКал-865, Бел-27, Жир-31, Угл-125	111-53

Полдник

56	Печенье сахарное	кКал-146, Бел-3, Жир-3, Угл-26	13-23
200	Сок фруктовый	кКал-138, Бел-1, Угл-34	15-00
Итого за Полдник		кКал-331, Бел-4, Жир-3, Угл-70	28-23
Итого за день		кКал-1 814, Бел-49, Жир-54, Угл-282	168-25